

Le corrigé des exercices (Je fais le point)

1- Vrai : 2, 5, 7.

Faux : 1, 3, 4, 6, 8.

2-

- Os.

- Tendons – Gonfle.

3-

- Le tendon.

- Le ventre.

- La contraction.

- Le relâchement.

- Muscles antagonistes.

- La flexion.

- L'extension.

Le corrigé des exercices du cahier d'activités

E1

1- Les muscles protègent les os.

2- Un mouvement d'extension permet d'étendre l'avant-bras dans le prolongement du bras.

3- Deux muscles antagonistes : lorsqu'un se contracte, le second se relâche.

4- Les tendons forment les extrémités du muscle.

5- Lors d'un mouvement de flexion, le triceps se relâche et le biceps se contracte.

Ou

Lors d'un mouvement d'extension, le biceps se relâche et le triceps se contracte.

E2

1- Un mouvement de flexion.

2- Muscle A : biceps. Muscle B : triceps.

3- Le muscle A est contracté et le muscle B est relâché car le muscle A est gonflé, plus gros et plus court que le muscle B relâché.

- 4- Ces deux muscles sont antagonistes car ils ont des activités opposées. Lorsque le muscle A est contracté, le muscle B est relâché.

E3

- 1- Extension.
- 2- Relâchement.
- 3- Flexion.
- 4- Contraction.
- 5- Tendon.
- 6- Biceps.
- 7- Muscle.

Le mot caché : Triceps.

E4

- 1- A : Mouvement d'extension. B : Mouvement de flexion.

2-

Biceps	Relâché	Contracté
Longueur en (cm)	19	16

- 3- La longueur 16 cm du biceps contracté est plus courte que celle du biceps relâché, 19 cm.
- 4- Le muscle se raccourcit en se contractant.
- 5- Lors du mouvement d'extension A, le triceps est contracté et lors du mouvement de flexion B, il est relâché.

E5

- 1- Lors de l'extension du pied, le muscle M1 se contracte et le muscle M2 se relâche. Lors de la flexion du pied, le muscle M2 se contracte et le muscle M1 se relâche.
- 2- Contracte – Relâche.
- Flexion – Extenseur.
- 3- M1 est le muscle extenseur et M2 est le muscle fléchisseur car lors d'un mouvement d'extension, M1 est contracté et lors d'un mouvement de flexion, M2 est contracté.